

Canicule : comment réagir ?

Températures

+30°C

+20°C

durant 3 jours ou plus

Coup de chaleur
(vertiges, nausées, perte de conscience...)

Fatigue intense

Déshydratation



Les bons gestes



Évitez de sortir aux heures les plus chaudes (12h-19h)



Passez au moins **3 heures par jour** dans un endroit **climatisé** (magasin, cinéma...)



Maintenez votre **habitation au frais** (volets fermés, ventilation...)



Prenez régulièrement des **douches et des bains frais**



Évitez les activités physiques extérieures



Buvez au moins **1,5 à 2 litres d'eau par jour** et mangez léger (fruits, crudités..)

Soyez très vigilant

Avec les **personnes fragiles** (enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou malades)



Assurez-vous qu'ils boivent régulièrement



Vous connaissez une personne malade ou âgée : appelez-la régulièrement



Aidez-les à réduire les activités fatigantes

Si vous travaillez en plein air



Restez modéré dans l'effort



Faites régulièrement des pauses à l'ombre



Protégez votre tête avec un chapeau ou une casquette

En cas de malaise : C'est une urgence !

Appelez les secours

18
Pompiers

15
Samu

112
N° d'urgence européen



Placez la personne à l'ombre



Humidifiez son visage